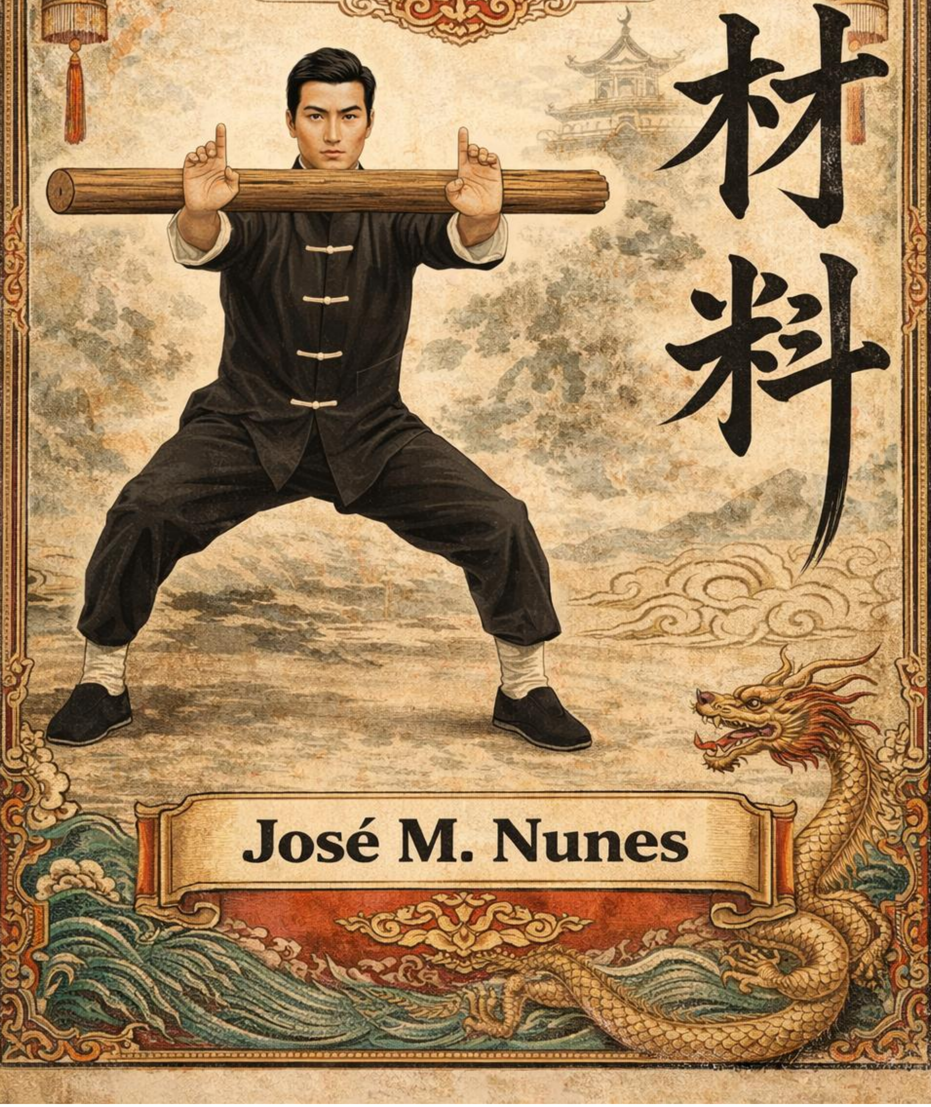
Kung Fu: Choyt Lieu

Materiais de adestramento



José M. Nunes

Kung Fu: Choyt Lieu
Materiais de Adestramento

CC BY 4.0

Safe Creative. Registration code: **2602044466163**

Correo-e: josemanuelnunesvilar@gmail.com
Febreiro de 2026

SHUI HUO 悟
Water Fire School of Wu Fight
Kung Fu Philosophy

Índice

Vocabulario específico do Kung Fu ..... páxina 1
Idiomas da China
Escritura nativa da China
Escritura romanizada do chinés
Escribindo o vocabulario específico do Kung Fu
Canta importancia ten familiarizarse co vocabulario específico do Kung Fu?
Mook yan jong "Bonecos de madeira" ..... páxina 4
Que son os Mook yan jong?
A orixe dos Mook yan jong
Tipos de Mook yan jong
Kung pak da "raballo de percusión e impacto" ..... páxina 13
Prácticas xerais de endurecemento
Fu zo "Traballo de transferencia" ..... páxina 17
Glosario de vocabulario específico ..... páxina 28

Vocabulario específico do Kung Fu

1. Idiomas da China

Na China fálanse aproximadamente **276 idiomas** distintos, contando á súa vez cada un deles con varios dialectos. O idioma que todos os chineses deben aprender nas escolas para ser falado e comprendido por todos, isto é, a lingua común para toda a China, lingua dos medios de comunicación e das administracións, é o **idioma Hàn** [pronun.: Jáan] que nós coñecemos co nome de “**mandarín**” -*idioma dos que mandan*-.

2. Escritura nativa da China

Fóra da China, nas civilizacións occidentais, isto é, nós, escribimos foneticamente, escribimos sons. Pero os chineses non escriben o son das palabras, senón que debuxan as cousas, isto é, escriben o significado. Por iso, na antigüidade, outros países como Vietnam, o Xapón ou Corea importaron a escritura dos chineses, de xeito que, falando idiomas totalmente distintos, podían escribir usando os mesmos símbolos. Pois ben, esta escritura por medio de debuxos ou símbolos chámase “**ideogramas**” e, no caso concreto do chinés, son os **Hànzì** [pronun.: Jáanszíi] ou “**ideogramas Hàn**”, isto é, os ideogramas deseñados polo grupo étnico chinés dos Hàn.

3. Escritura romanizada do chinés

Por romanización, nome que provén de referirse á antiga Roma e ao Imperio Romano, entendemos escribir os idiomas da China usando as nosas letras: o alfabeto romano, isto é, o alfabeto latino (a, b, c...).

O primeiro método de romanización dos idiomas chineses non era un método ben definido, senón que se trataba dunha improvisación dos ingleses que visitaban a China, escribindo os idiomas chineses á inglesa. A esta forma de escribir de forma romanizada os idiomas da China coñecémola como **anglo-cantonés**, para o principal idioma do sur da China, e como **anglo-mandarín** para a romanización á inglesa do mandarín.

Porén, as universidades da China crearon tamén os seus propios sistemas de romanización; o máis importante e aceptado para o mandarín é o chamado **Hànyǔ pīnyīn [pronun.: Jáaniú pin-iin]**, literalmente "deletreo fonético do idioma Hàn". Á súa vez, para o idioma **Jyut** -*o que nós coñecemos como **cantonés***- o principal idioma do sur, temos varios sistemas:

- **Sistema anglo-cantonés:** o sistema a través do cal os ingleses que visitaban a China escribían os idiomas do país usando a ortografía inglesa, como ben podían e escribindo o que lles parecía escoitar.

- **Sistema de Yale:** é un sistema parecido ao anglo-cantonés, pero desenvolvido pola Universidade de Yale; conta con maior precisión e rigor e xa non é un método improvisado, senón regulado.

- **Sistema Jyutping [pronun.: liut-pink]:** traducido como "**fonética do Jyut**", é o sistema estándar creado polas institucións chinesas, sendo o máis difícil de entender e aprender para nós, os occidentais.

4. Escribindo o vocabulario do Kung Fu

Para escribir o vocabulario específico do Kung Fu en xeral, coa intención de referirnos á totalidade do territorio chinés e das artes marciais chinesas no seu conxunto, usamos o **idioma Hán** "**Mandarín**" por ser a lingua común para toda a China. Pero, se nos referimos a aspectos concretos dos boxeos sureños, o idioma máis estendido no sur da China é o **Jyut** "**Cantonés**", por iso, neste traballo usaremos os sistema de romanización de **Yale**, por ser moito máis sinxelo que o **Jyut ping**.

5. Canta importancia ten familiarizarse co vocabulario específico do Kung Fu?

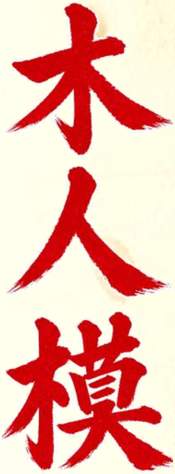
Na realidade, ao comezo, por ser algo bastante estraño para nós, intimida un pouco. Porén, é algo que non nos debe preocupar moito. O vocabulario específico, así como grande parte dos contidos teóricos, é algo que, sen facerlle directamente moito caso, vai callando, aprendendo pouco a pouco, devagar, co paso do tempo e sen esforzo.
Debe ser un proceso natural, sen forzar a aprendizaxe. Xa hai cousas dabondo que necesariamente temos que estudar e aprender na vida, desde a escola á universidade, como para saturarnos aínda máis.

Agora ben, o vocabulario do Kung Fu é importante. Unha cousa é non forzar a súa aprendizaxe e preocuparnos demasiado por iso, e outra é non darlle valor. O vocabulario propio do Kung Fu, que se expresa en **idioma Hàn** “**mandarín**” para temas ou aspectos xerais, e o **Jyut** “**cantonés**” para aspectos propios dos sistemas sureños, de igual modo que o vocabulario das artes marciais coreanas exprésase en coreano e o das xaponesas en xaponés,é un elemento cultural importante, moi significativa do kung fu como cultura, idiosincrasia.

Como estudantes e practicantes da disciplina Kung Fu, suponse que co paso do tempo saberemos que é o que practicamos, a razón de ser dos seus contidos, o significado dos elementos que o compoñen, etc. Tamén, na miña opinión, sosteño que canto máis sabemos dunha disciplina ou materia, máis nos gusta e máis queremos saber.

Mook yan jong:

os Bonecos de madeira



1. Vocabulario

- **Romanización de Yale:**

Muk yahn jong

- **Romanización anglo-cantonesa:**

Mook yan jong

- **Pronunicación aproximada:**

Muk ian llonk (-ng, ‘n’ velar: -nk)

- **Traducción literal:**

Madeira Persoa Tronco

- **Traducción adaptada:**

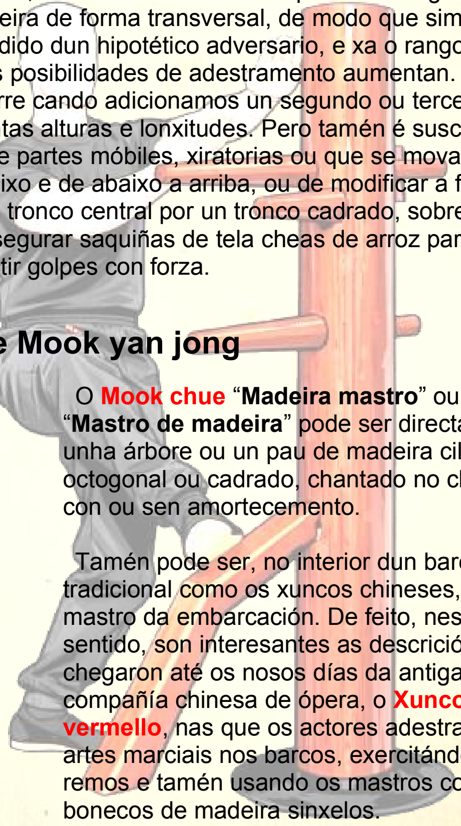
Boneco de Madeira ou Persoa de Madeira

2. Que son os Mook yan jong?

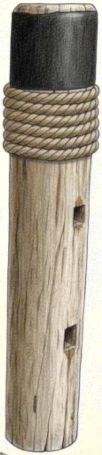
O **Mook yan jong** é un termo xenérico que define os diversos modelos de **Bonecos de madeira** -*un tipo de estafermo asiático*- utilizados polos sistemas de Kung Fu do sur da China. Lonxe de ser un deseño único, o **Boneco de madeira** é unha ferramenta versátil que adopta múltiples formas e evolucións segundo as necesidades técnicas existentes dentro de cada boxeo chinés sureño.

3. A orixe dos Mook yan jong

O primero e máis sinxelo concepto **Mook yan jong** é directamente o da árbore cuxo tronco tómase como referencia de distancia e tamén, no seu caso, para exercicios de endurecemento. Pódense marcar, isto é, lanzar pero sen percutir ou case sen percutir, patadas, golpes de puño, golpes de cobado, golpes cos antebrazos, golpes coa palma da man, co revés do puño, co canto interior e co canto exterior da man, etc. O mesmo concepto obtense no momento de traballar cun tronco de árbore chantado no chan, un tronco que se pode incluso amortecer enrolando unha corda. Seguidamente, a este tronco de árbore podemos engadir un pau de madeira de forma transversal, de modo que simule un brazo estendido dun hipotético adversario, e xa o rango de traballo e as posibilidades de adestramento aumentan. O mesmo ocorre cando adicionamos un segundo ou terceiro pau, a distintas alturas e lonxitudes. Pero tamén é susceptíbel de engadirlle partes móbiles, xiratorias ou que se movan de arriba a abaixo e de abaixo a arriba, ou de modificar a forma cilíndrica do tronco central por un tronco cadrado, sobre o que se poden asegurar saquiñas de tela cheas de arroz para poder percutir golpes con forza.

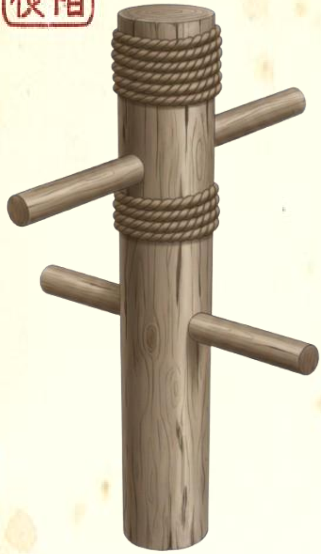


4. Tipos de Mook yan jong

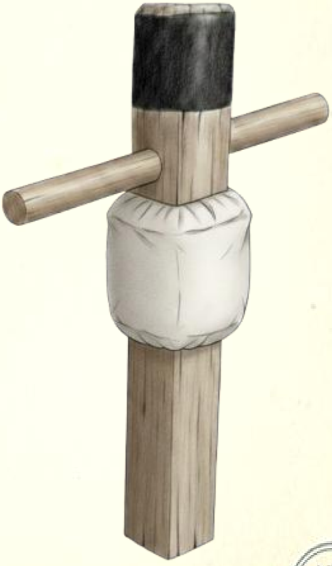


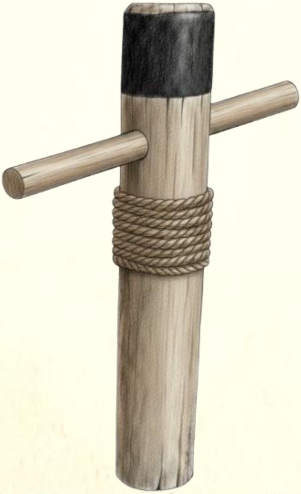
O **Mook chue** “**Madeira mastro**” ou “**Mastro de madeira**” pode ser directamente unha árbore ou un pau de madeira cilíndrico, octogonal ou cadrado, chantado no chan, con ou sen amortecemento.

Tamén pode ser, no interior dun barco tradicional como os xuncos chineses, un mastro da embarcación. De feito, neste sentido, son interesantes as descricións que chegaron até os nosos días da antiga compañía chinesa de ópera, o **Xunco vermello**, nas que os actores adestraban artes marciais nos barcos, exercitándose cos remos e tamén usando os mastros como bonecos de madeira sinxelos.



Aquí podemos observar variantes do **Mook chue** “**Madeira mastro**” ou “**Mastro de madeira**”, adicionando ou suprimindo paus transversais que simulan os brazos estendidos de posíbeis opoñentes, o que amplía as posibilidades da práctica técnica con estas ferramentas.





O **Mook yan jong** “**Boneco de madeira**” do **Wing Chun Kuen** “**Boxeo de Canto á Primavera**”, que evidentemente deriva, como todos os **Mook yan jong** avanzados, do **Mook chue** “**Madeira mastro**” ou “**Mastro de madeira**”, no que xa apreciamos uns ángulos, alturas e posicións determinados, que favorecen a práctica especializada do **Wing Chun Kuen** “**Boxeo Canto á Primavera**”.

Aínda que existen algunhas variantes, sendo tal vez a máis significativa a do **Jeet Kune Do** “**Camiño do Puño Interceptor**”, en xeral o boneco estándar consta de catro extremidades que simulan o corpo humano:

- **Dous brazos superiores:** están situados á altura dos ombreiros. Non son paralelos entre si; o brazo esquerdo adoita estar lixeiramente máis alto que o dereito -ou viceversa, segundo o estilo- para simular diferentes liñas de ataque e posición.

- **Un brazo medio:** atópase na liña central e utilízase para practicar defensas baixas e ataques ao tronco.

- **Unha perna:** é unha peza curva que simula a posición da perna do opoñente, servindo para adestrar o xogo de pés e as patadas baixas.

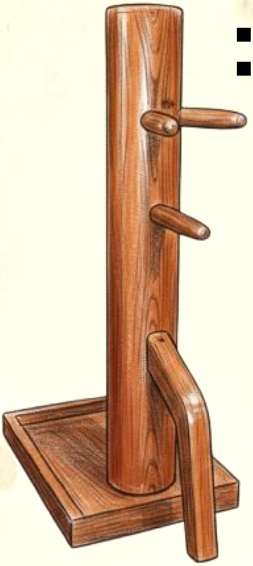
Os buracos onde se insertan os brazos deben ter unha lixeira folganza. Isto non é un erro de carpintaría senón que permite que os brazos teñan un pequeno movemento lateral e vertical para absorber a enerxía do golpe, de igual modo que tamén o fai o contacto cos brazos humanos.

Á súa vez, en función do xeito de asegurar o **Mook yan jong**, distinguimos dous tipos: o *Estático* e o *Vivo*.

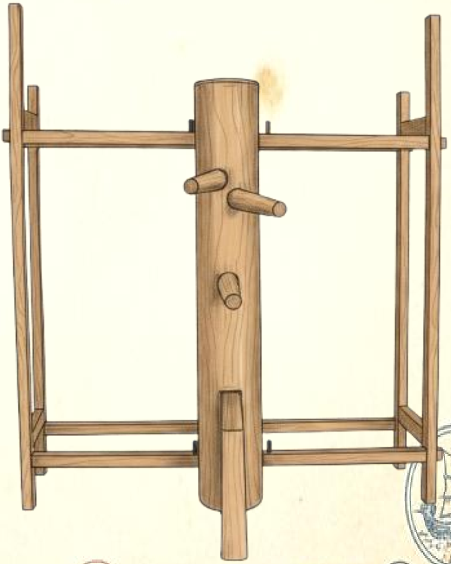
- **Mook Yan Jong Estático (Fixo):** o tronco está ancorado directamente ao chan, sendo estático. Ten a desvantaxe de que ao ser ríxido, non devolve a enerxía, pero podemos movernos por volta del.

- **Mook Yan Jong Vivo (Suspendido):** o tronco está suspendido sobre dous listóns horizontais de madeira -chamados *wang*- que atravesan o corpo do boneco para poder fixalo a unha parede.

Este sistema de suxeición dálle "vida". Ao golpealo, o boneco ten unha lixeira elasticidade de rebote, o que obriga ao practicante absover como impulso ese rebote para enlazar co seguinte movemento. Esta circunstancia é a que permite un adestramento máis dinámico e realista.



- **Mook yan jong estático**
- **ou pasivo**



- **Mook yan jong vivo**

Os **Mook yan jong** “**Bonecos de madeira**” do **Choi Lee Fut** non son un simple obxecto estático, senón unhas ferramentas sofisticadas deseñadas para desenvolver a potencia, a precisión, a coordinación e o endurecemento dos antebrazos. A diferenza doutros estilos -*como o Wing Chun*-, o **Choy Li Fut** destaca por unha maior cantidade e variedade de aparellos.

Aínda que o número exacto pode variar segundo a rama -*familia Chan, Hung Sing ou Bak Sing*-, tradicionalmente fálase de que o sistema completo conta con 18 bonecos principais.

Estes divídense en tres categorías:

- **Mook yan jong “Bonecos de madeira”:** Bonecos con forma humana.
- **Kei gwan “Aparellos mecánicos”:** Dispositivos con pesas, poleas ou mecanismos de retorno.
- **Hing jong “Bonecos móbiles/pendulares”:** Sacos ou troncos que colgan para traballar o movemento.

Non todos os practicantes chegan a coñecer os 18, pero estes son os máis representativos:

- **Ching jong “Boneco de equilibrio”:** o máis común. Ten un brazo superior que se move verticalmente e dous brazos inferiores. Utilízase para practicar os golpes circulares e longos típicos do estilo.
- **Sui hok jong “Boneco das mans que rompen”:** deseñado especificamente para adestrar a forza de impacto e as técnicas de gadoupa. Tamén permite adestrar exercicios con vara/pau para mellorar a esgrima con vara/pau.
- **Ma jong “Boneco cabalo”:** utilízase fundamentalmente para mellorar a precisión e os reflexos. Fabricábase sobre unha plataforma móvil para poder empurralo cara o practicante.
- **Sha bau jong “Boneco con sacos de area”:** un mecanismo que golpea de volta, obrigando ao practicante a esquivar e contraatacar con rapidez.

Tamén hai algúns bonecos que permiten traballar con ferramentas -*armas*- para poder exercitar as manobras de esgrima, como con vara. Emprégase o nome de **Bing Jong** **“Boneco de ferramentas”**, un termo xenérico para bonecos configurados para o adestramento con ferramentas -*armas*-

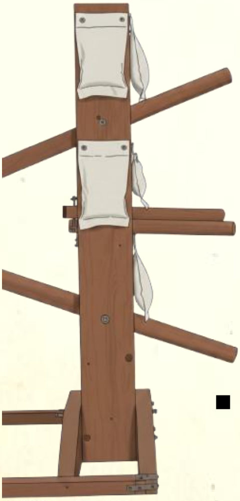
Consisten en estruturas con diferentes ángulos de ataque que simulan as armas do opoñente. Utilízanse para:

Bater e absorber: adestrar a vibración do pau ao golpear a madeira.

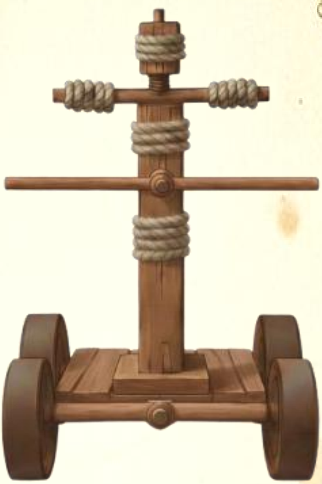
Precisión: tocar puntos específicos do boneco con ataques de punta.

- **Dai gwan jong** **“Boneco para o pau pesado”:** nalgunhas liñaxes utilízanse postes verticais fixos e moi grosos para practicar o "**Pau de 13 lanzas**" ou paus de gran peso. O obxectivo aquí non é a técnica complexa, senón o endurecemento do pau e o desenvolvemento da forza explosiva -*Fajing*- ao chocar contra unha superficie inmóbil.

No **Choy Li Fut**, dise que o boneco é o "mestre silencioso". Se golpeares mal co pau nun boneco de madeira, a vibración devolverase ás mans e ensina pola dor que o ángulo ou o agarre non son os axeitados.



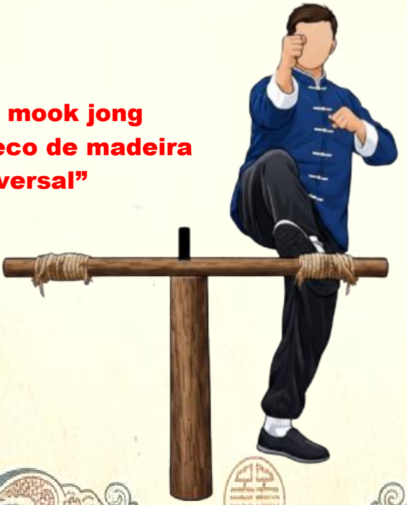
- **Ching jong “Boneco de equilibrio”**

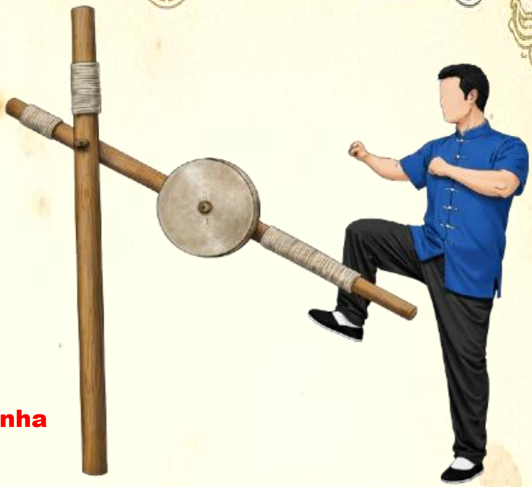


- **Ma jong “Boneco de cabalo”**

Outros **Mook yan jong** “**Bonecos de madeira**” das aldeas do sur da China, presentan diversos modelos e formas, adaptados para adestrar aspectos técnicos concretos como o **Wang mook jong** “**Boneco de madeira transversal**”, destinado a traballar, fundamentalmente, as patadas frontais oblicuas, destinadas a deslocar e quebrar os xeonllos do adversario e a deslocar a articulación coxofemoral do mesmo.

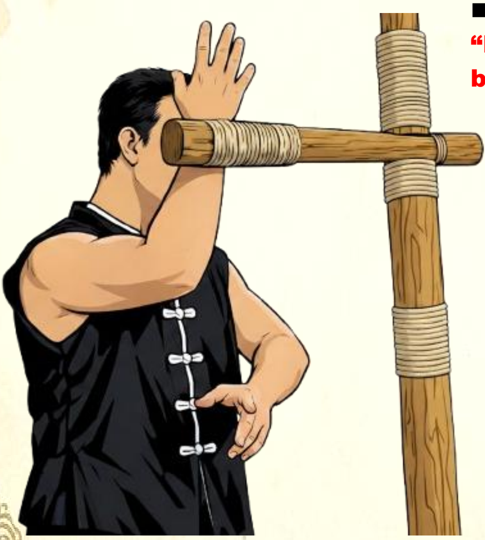
- **Wang mook jong “Boneco de madeira transversal”**





- **Tan fo jong**

“Boneco pau dunha soa perna”



- **Tan bi jong**

“Boneco dun só brazo”

Kung pak da:

Traballo de percusión e impacto

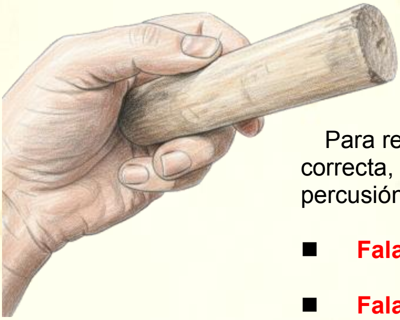
功拍打

Este termo tradúcese literalmente como **Traballo de percusión e impacto**. Constitúe o capítulo que abrangue a totalidade das prácticas nas que o organismo se somete a estímulos traumáticos controlados — *sexa mediante o uso das mans, sacos de area, fustes de madeira ou utensilios metálicos*— co propósito de desensibilizar as terminacións nerviosas, fortalecer a estrutura ósea e incrementar a densidade tisular.

Porén, é imprescindible realizar estas prácticas cun profundo e previo coñecemento destas técnicas, porque se o impacto for demasiado forte, demasiado reiterado ou demasiado frecuente, causa lesións e consegue efectos ben distintos aos desexados. É moi importante ter presente en todo momento que, se os pequenos impactos que inducimos para estimular a resposta do noso corpo cara a unha maior densidade tisular ósea foren realizados sobre as zonas articulares, como os nocellos e as articulacións interfalánxicas, inducimos artrose prematura e agravada, o que causa dor e dificultade para abrir e fechar o puño.

1. Prácticas xerais de endurecemento

Son todas as partes da man e todas as partes do puño as que usamos os estudantes e practicantes de Kung Fu marcial; por iso é do noso interese endurecer estas partes do corpo para golpear con elas. Agora ben, como xa dixemos, se as prácticas de endurecemento, mediante pequenas percusións, **foren exercidas sobre os nocellos e/ou as articulacións interfalánxicas, inducimos a súa artrose prematura, causando dor crónica e dificultades para abrir e pechar a man**.

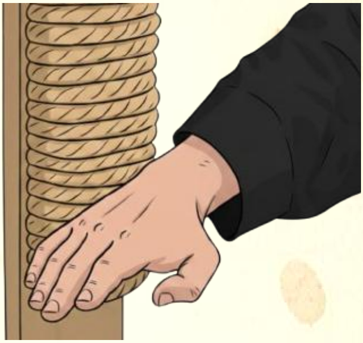


Para realizar estas prácticas de forma correcta, farémolas con pequeniñas percusións sobre as:

- **Falanxes proximais**
- **Falanxes medias**
- **Falanxes distais**
- **Metacarpianos**

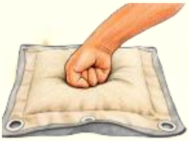
Para esta finalidade, entre outros métodos, podemos empregar un pequeno cilindro de madeira co que percutir os ósos dos dedos e da man que mencionamos. Deben ser percusións repetidas e pequenas, moi pequenas, durante trinta ou máis segundos por cada óso, en días alternos, para inducir a densidade tisular. Debemos lembrar que a resposta adaptativa do organismo prodúcese durante a recuperación e non durante a propia práctica; por iso, é tan importante inducir o estímulo como respectar o período de descanso. Ao remate dun ano, comezaremos a percibir os efectos..

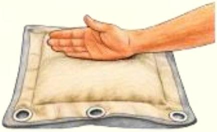
Tamén sobre superficies duras parcialmente amortecidas con ensogados de cordas, envoltura de trapos, saquiñas de arroz ou area, ou outros métodos, debemos realizar a mesma práctica co canto exterior e interior da man e tamén co seu reverso.

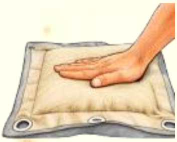


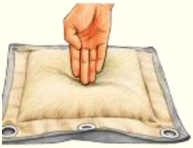
Do mesmo xeito, tamén cun pau curto e contra troncos ensogados e outras superficies, podemos aplicar esta metodoloxía en antebrazos, úmeros, costelas, fémures, tibias, etc..

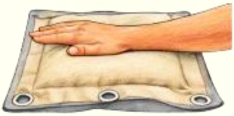
O mesmo cas puntas dos dedos, preparándoas para as técncias de percusión e presión sobre os ollos do adversario ou adversaria, se ben esta úiltma práctica é máis aconsellable de practicar sobre as saquiñas de arroz.

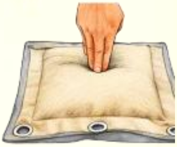


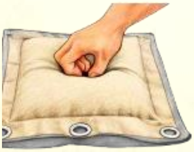


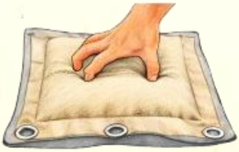


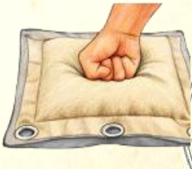




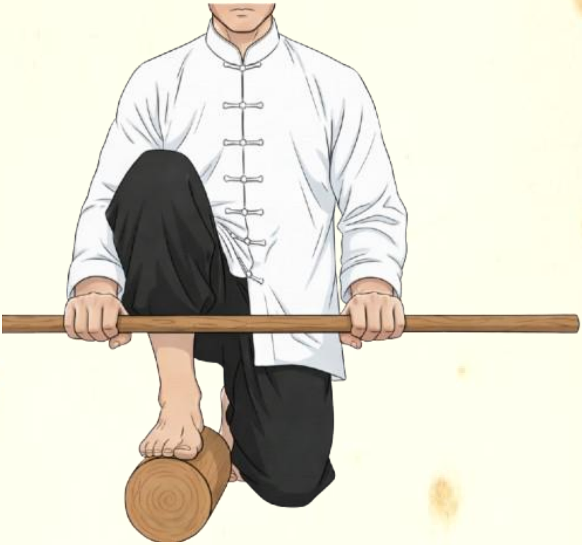








No caso da tibia, unha práctica tradicional é facer rodar sobre ela un cilindro de madeira, como se fose un rolo de cociña, facendo presión e de atrás cara a adiante ao longo da tibia.



Fu zo:

Traballo de transferencia

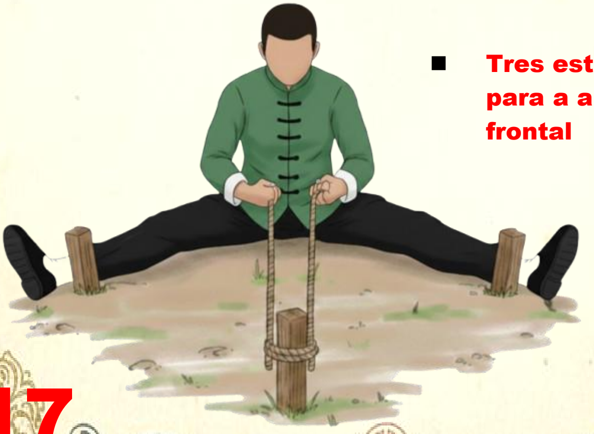
補助

O concepto de **Habilidade transferible**" adóitase coñecer como **Fu zo**.

Trátase de usar o **Fu zo** -*como ferramenta auxiliar*- para desenvolver o **San faat** -*como método corporal*- destinado a transformarse en **Kung lik** -*esforzo aplicado na técnica*-.

1. Fu zo de habilidades físicas e técnicas:

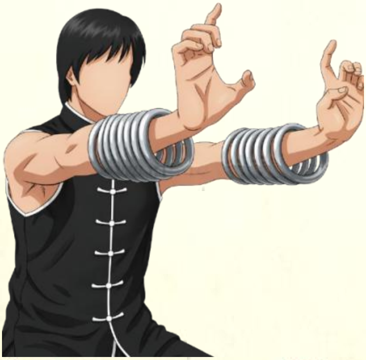
O **Fu zo** de habilidades físicas son todos aqueles utensilios e materiais supeditados a un adestramento que, fundamentalmente, está orientado a fortalecer características físicas como a resistencia, a forza, etc..



- **Tres estacas para a apertura frontal**

Os **Tit huen** “**Aneis de aceiro**” son un instrumento fundamental que transcende o simple levantamento de pesos. Para as artes marciais do sur da China o antebrazo é a 'ponte' que conecta o seu corpo co do adversario.

- **Acondicionamento óseo:** O choque constante dos aneis contra o antebrazo induce a densidade tisular ósea, gradualmente.
- **Masa dinámica:** a diferenza dunha pesa fixa, os aneis deslízanse. Isto ensina ao practicante a proxectar a súa forza ao final do movemento, xa que o peso dos aneis desprázase cara o pulso xusto no momento do impacto.
- **Factor externo:** desenvolven unha forza de agarre elevada, xa que o practicante debe manter o puño pechado con forza para que os aneis non caian.
- **Interno:** utilízanse para regular a respiración e o fluxo de enerxía O peso obriga a abrir as articulacións e a que a forza proveña dos tendóns e non só dos músculos.
- **Información acústica:** o tintineo dos aneis serve como un sistema de corrección inmediata: se os aneis non soaren ao unísono ou chocaren de forma errática, significa que a estrutura do corpo está desincronizada ou que o movemento é "frouxo". Ademais, o son rítmico axuda ao practicante a entrar nun estado de concentración profunda.



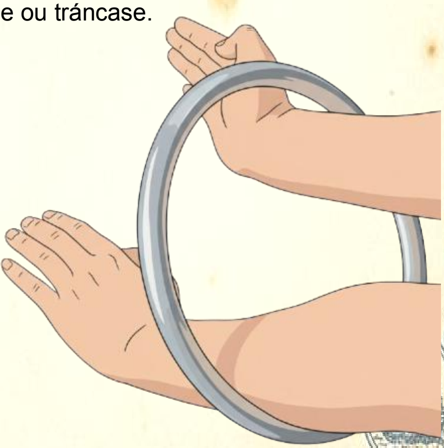
O **Kwan sau huen** “**Anel de adestramento de mans**” a diferenza dos anteriormente mencionados **Tit huen** “**Aneis de aceiro**”, trátase dun gran anel de maior tamaño para educar a estrutura de ambas extremidades superiores, que pode ser de metal ou de madeira.

- **A forza constante:** o anel obriga a manter os cóbados cara ao centro *-a liña central-*. Se relaxares os cóbados, o anel cae; se faceres forza de máis para fóra, o anel desvíase. Ensina a manter unha presión constante pero elástica.

- **A unificación do corpo:** os Mestres din que o anel conecta os pulsos coas costas. Ao mover as mans dentro do anel, o esforzo non debe estar supeditado á forza muscular dos brazos, senón que debe proceder da estrutura corporal completa.

- **O espazo curto:** nos estilos do sur a loita é a moi curta distancia. O anel limita o espazo onde podes mover as mans, obrigándote a ser eficiente e a non facer movementos amplos que, de superar a liña dos ombros no plano horizontal, ficamos expostos a ataques polo centro.

- **Sincronización das mans:** ensina o feito de que a man que defende e a de primeira liña *-man lectora-* traballen como unha relación sincronizada. Se se mover unha man sen sair a outra, o anel pérdese ou tráncase.



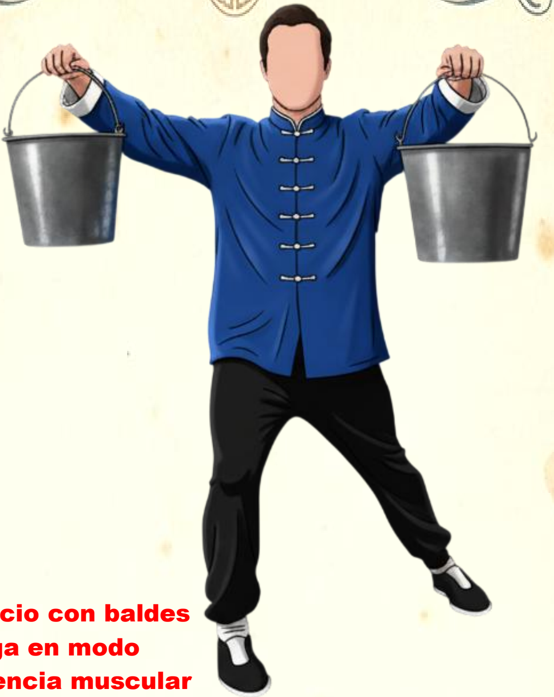
Sobre os **Shui tung** “**Baldes de auga**” os Mestres de sistemas como o **Hung Gar Kuen** ou o **Choy Li Fut** consideran este adestramento como un método "externo" para construír unha base "interna" sólida

- **O poder dos ombros caídos:** aínda que pareza un exercicio de ombreiros, o Mestre insistirá sempre en que non debes subir os ombreiros cara ás orellas. Se os ombreiros soben, a enerxía (Qi) fica bloqueada no pescozo. O obxectivo é "**afundir**" os ombreiros mentres se sostén o peso, o que fortalece os tendóns que conectan os brazos co tronco.

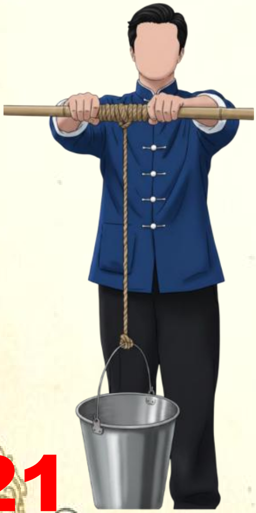
- **A unificación co Ma bu “Paso/posición de cabalo”:** este exercicio case nunca se fai de pé cunha postura relaxada. Faise en **Sei ping ma** “**Paso/posición cadrada de cabalo**”, nome en **Jyut** “**Cantonés**” do **Ma bu**. Os Mestres din que os baldes serven para "ancorar" a postura. O peso dos baldes obriga ao practicante a presionar os pés contra o chan con máis forza, desenvolvendo o que chaman cultivar a raíz -*raíces fortes, árbore forte*- e a saborear a dor do esforzo físico, o que a súa vez fortalece a resistencia mental.

- **Fortaleza da ponte:** ao igual que cos aneis de ferro, manter os baldes cos brazos estendidos endurece os antebrazos e os pulsos. Nas escolas antigas era dito que esta práctica preparaba ao loitador para que os seus bloqueos fosen como unha barra de ferro; cando o adversario golpea o brazo, é el quen sente a dor -*bloquear rebentando as extremidades do atacante*-

- **A mente de ferro:** máis alá do físico, os Mestres valoran este exercicio como unha proba de vontade. Tradicionalmente, o balde non se debía mover nin un chisco. Se se axitar a auga, a respiración do pupilo é errática ou o seu espírito está feble.



- **Exercicio con baldes de auga en modo resistencia muscular**



- **Exercicio con baldes de auga para adestrar os músculos antebrazos**

Outro instrumento de adestramento, tanto físico como técnico, é un simple **Mook tau** “**Tronco de madeira**”, que en ocasións serve para lastrar traballos de adestramento físico e outras veces para reforzar a técnica en canto á estrutura corporal e ao movemento adecuado.

Un dos exercicios directos é soportar un **Mook tau** “**Tronco de madeira**” sobre os brazos estendidos á fronte mentres permanecemos en **Sei ping ma** “**Posición cadrada de cabalo**”, nome en **Jyut** “**cantonés**” do **Ma bu**, que achega os seguintes beneficios:

- **Enraizamento:** ao adicionar peso extra, a conexión co chan debe ser máis sólida. Obriga ao corpo a baixar o centro de gravidade e a asentar as plantas dos pés.

- **Conexión cadeiras-ombros:** o tronco forza a que a estrutura superior e inferior traballen como unha única unidade para que o peso non recaia só nos deltoides e trapecio, fundamentalmente.

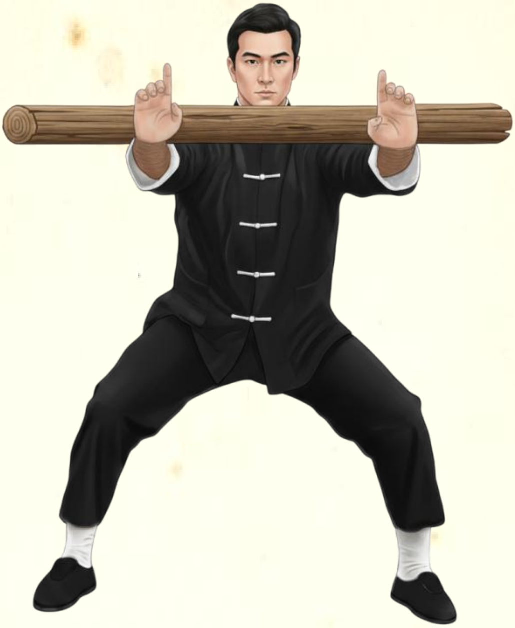
- **Isometría nos cuadríceps:** o **Sei ping ma** “**Posición cadrada de cabalo**”, nome en **Jyut** “**cantonés**” do **Ma bu,** por si só xa é esixente, pero co peso do tronco, a contracción isométrica dos cuadríceps e glúteos vólvese extrema e súmase a dos deltoides.

- **Fortaleza dos tendóns:** nas artes marciais chinesas dáselle moita importancia a que o peso "baixe polos tendóns" até o chan, desenvolvendo unha forza máis densa que a puramente muscular, algo que reforzamos ca isometría que demanda este exercicio.

- **Estabilidade do core:** para que o peso do tronco non faga caer cara adiante, os músculos erectores da columna e o abdome deben manter unha tensión constante. Isto protexe a zona lumbar e ensina a manter a columna recta baixo presión.

- **Kung Fu “Esmero Constante”:** este exercicio cultiva a paciencia e a capacidade de sufrir. Ensina a mente a non renderse cando o músculo queima, cando a dor física é case insoportable.

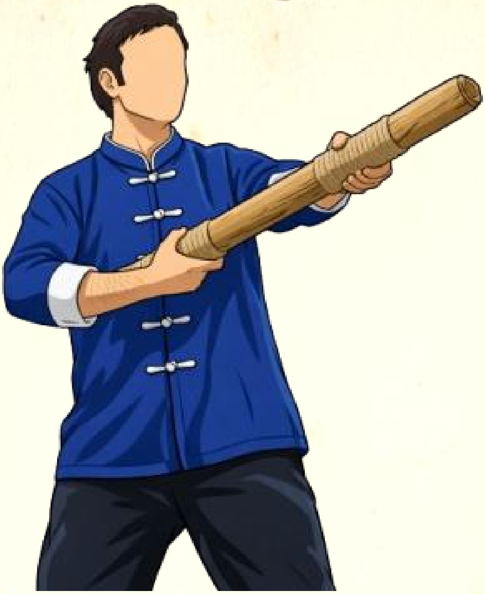
- **Respiración Tan tién:** obríga a respirar de forma profunda e abdominal -diafragmática- para manter a calma en canto o corpo está baixo unha carga física importante.



Outro dos exercicios con **Mook tau** “**Tronco de madeira**” é seu uso como materialización simulada dun brazo no proceso de técnica de tracción, de tal xeito que combinamos un traballo de traslación de cadeira con xiro de cintura, coordinado cunha tracción rotacional de mans, para repetir varios milleiros de veces.

É un concepto técnio moi presente e articulado dentro de inumerábeis combinacións de técnica aplicable, polo que perfectamente pode ser considerado un básico, isto é, un dos exercicios base e, por tanto, máis importantes a cultivar con frecuencia e constancia.

Ademais de ser unha práctica de transferencia de habilidade ao contexto de combate aplicado, tamén fortalece o agarre, o que incrementa a eficiencia na práctica real.



Tamén temos outro tipo de adestramento chamado **Haang cha wu** “**Camiñar sobre teteiras**”, aínda que é o mesmo exercicio que camiñar sobre estacas, tanto estacas espetadas na terra á mesma altura como en alturas distintas. Tamén é o mesmo exericicio que camiñar sobre macetas de barro colocadas de forma invertida e dispersas polo chan.

Camiñar sobre obxectos fráxiles ou pequenos -*como teteiras, macetas ou postes de madeira*- non é só unha exhibición; traballa habilidaes piscomotrices superiores:

- **Lixeireza: e**nsina ao practicante a non "afundir" o peso bruscamente, senón a distribuílo e movelo de forma fluída.
- **Control do centro de gravidade:** esixe un aliñamento perfecto do eixe central para evitar oscilacións e a perda de estabilidade.

- **Propiocepción podal:** mellora a sensibilidade da planta do pé para detectar a presión de apoio nunha praxe de corrección constante da distribución do peso camiño de manter o equilibrio.

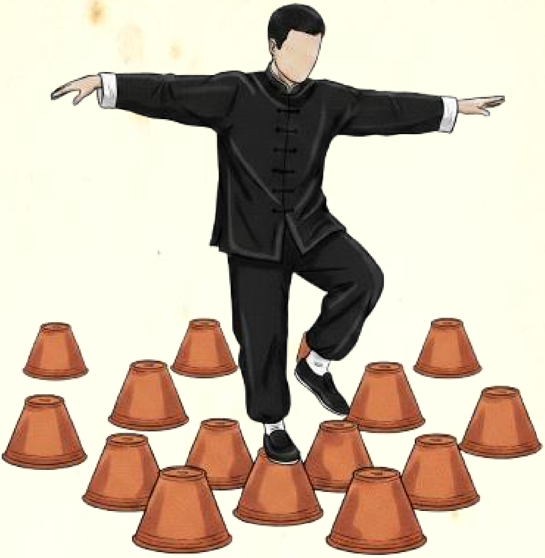
Cando introducimos a privación sensorial -*ollos vendados*- e o estímulo auditivo -*a campaíña*-, o exercicio pasa dun plano físico a un plano sensorial e mental. O alumno venda os ollos, en canto o Mestre móvese en silencio, mudando de posición e facendo soar unha campaíña, de tal xeito que o alumno ten que moverse e orientarse cara a dirección na que escoita o son.

- **Ecolocalización e oído selectivo:** o alumno ou alumna deixa de confiar na vista para "mapear" o espazo. Desenvolve a capacidade de situar obxectos no baleiro só pola dirección e intensidade do son.

- **Mellora do equilibrio vestibular:** sen referencias visuais -*o horizonte*-, o sistema vestibular do oído interno debe traballar ao máximo para manter a verticalidade.

- **Resposta reflexa e intuitiva:** ao seguir a campaíña, o movemento debe ser inmediato. Isto traballa a conexión mente-corpo, eliminando o "ruído" do pensamento consciente para actuar de forma instintiva.

- **Calma baixo presión:** manter o equilibrio sobre algo tan pequeno en superficie ou, no seu caso, pouco estábel, en canto se está ás cegas require un control absoluto da presión e da ansiedade, aínda que se manifesten nun grao moderado. Se estarmos nerviosos os músculos tésanse, polo que perdemos sensibilidade e velocidade de reacción.



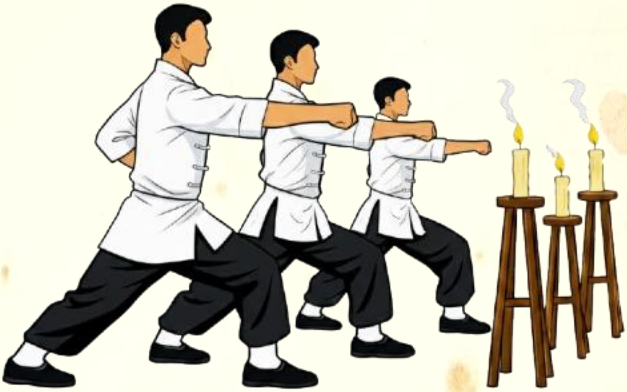
E se ben existen algunhas variantes máis deste tipo de exercicios e incluso outros secundarios ou menos relevantes, rematos este estudo co famoso exercicio de **Chit juk** “**Apagar velas**”.

Apagar unha vela sen tocala -*só co desprazamento de ar*- non é unha cuestión mísitica, senón de física aplicada e control corporal extremo.

Velocidade de explosión: o golpe non pode ser simplemente rápido; ten que ser explosivo e deterse abruptamente sen estender por completo o cóbado para non causar lesión. O alumno aprende a liberar a enerxía desde a base -*os pés*- até o puño nun instante mínimo.

- **Aliñamento e distancia:** é un exercicio de precisión milimétrica. Se o puño ficar curto, o ar non chega. Se se pasar, toca a vela e iso é un erro.

- **Control da respiración e intención**: traballa a coordinación entre -*alento ou respiración*- e o movemento. No momento do impacto, a exhalación debe ser sincronizada para dar firmeza á estrutura sen tensar os ombros, xa que a tensión muscular frea a velocidade.



Glosario de vocabulario específico:

Romanización anglo-cantonesa	Pronunicación	Tradución
Bing Jong	Pink llonk	Boneco de ferramentas
Ching jong	Chink llonk	Boneco de equilibrio
Chit juk	Chit lluk	Apagar velas
Choy Lee Fut	Choy Li Fat	Choy Lee Fut
Dai gwan jong	Tai kuan llonk	Boneco pau pesado
Fu zo	Fu zso	Ferramenta auxiliar
Haang cha wu	Jaank cha uu	Camiñar sobre teteiras
Hing jong	Gink llonk	Bonecos colgantes
Jeet Kune Do	Llit kun to	Camiño Puño Interceptor
Kei gwan	Kei cuán	Aparellos mecánicos
Kung lik	Kunk lik	Esforzo técnico
Kwan sau huen	Kuan sau juén	Anel traballo de mans
Mook tau	Muk tau	Tronco de madeira
Mook yan jong	Muk ian llonk	Muñeco de madeira
Mook chue	Muuk chúe	Boneco de madeira
Saan fat	Saan fat	Método corporal
Sha bau jong	Sha pau llonk	Boneco saco de area
Shui tung	Shui tunk	Baldes de auga
Sui hok jong	Sui kok llonk	Boneco de mans rotas
Tan bi jong	Tan pi llonk	Boneco dun só brazo
Tan fo jong	Tan fo llonk	Boneco dunha soa perna
Tit huen	Tit juén	Aneis de aceiro
Wang mook jong	Uanl muk llonk	Boneco maderia transversal
Wing Chun Kuen	Uink Chun Kun	Puño Canto á Primavera

Únicamente son relevantes para lembrar:

- **Ching jong** [Chink llonk] “Boneco de equilibrio”
- **Choy Lee Fut** [Choy Lee Fat] “Choy Lee Fut”
- **Mook yan jong** [Muk ian llonk] “Boneco de madeira”
- **Tit huen** [Tit juén] “Aneis de aceiro”
- **Wing Chun Kuen** [Uink Chun Ken] “Puño Canto á Primavera”

Sobre o autor:

José Manuel Nunes Vilar é por formación académica **Licenciado en Humanidades pola Universidade de Santiago de Compostela** (**USC**), formación que compaxina cunha dilatada traxectoria e experiencia nas artes marciais. Con graos de **Segundo Duan** (**Dan**) en **Wu Shu**, **Kung Fu** e **Boxeos Chineses** por federacións nacionais como a **RFEJYDA**, **RFEKYDA** e a **FEAMYDA**. Tamén é **Terceiro Programa** da **Wing Chun International Open Kung Fu** (**WIOK**),entre outros títulos de outras artes marciais. O seu enfoque destaca polo seu especial interese no estudo tradicional, o que o levou a ser director do **Grupo de Estudos Tradicionais do Ölympuss - Escuela Yang de Lugo**, fundador da extinta **Ilustre Ordem do Alto Minho**, de artes marciais medievais euroeas, e un dos socioes cofundadores da **Asociación Lucense de Esgrima Antigua** (**ALEA**), consolidándose como un referente na preservación e ensino dos sistemas de combate tanto orientais como europeos.

En materia de artes marciais, tamén é autor de **Análisis y reflexión sobre artes marciales chinas: Wu Shu**, da editoral Alas en que aborda aspectos xerais sobre a práctica e estudo nestas disciplinas.

CC BY 4.0